

Propozycja jednodniowego jadłospisu:

Posiłek	Skład posiłku	Ilość: gramy, sztuki, szklanki, łyżeczki, łyżki,	Kalorie	Suma kalorii w posiłku
śniadanie	Jajecznica ze szpinakiem i serem feta.	2 garście szpinaku, 2 jajka, 10 gram sera feta (plaster) (10 gram) 1 łyżka oleju. kiwi	Szpinak - 12 kcal Jajka – 180 kcal Ser feta – 56 kcal Olej – 90 kcal 1 kiwi- 46 kcal	384 kcal
drugie śniadanie	Chlebek bananowy	250g mąki pszennej,100g masła,2 jajka,3 dojrzałe banany ,100g brązowego cukru, szczypta soli,1 łyżeczka sody oczyszczonej,2 łyżeczki proszku do pieczenia ,jedna łyżeczka cynamonu	Mąka – 365 kcal Masło – 715 kcal Jajka – 180 kcal Banany - 320 kcal Cukier – 380 kcal Proszek do pieczenia – 53 kcal Cynamon – 10 kcal	Cały chlebek: 2023kcal, -porcja: 506 kcal
obiad	Penne ze szpinakowym pesto	Szklanka makaronu penne,100g szpinaku,2 ząbki czosnku, garść orzechów włoskich (30gram), jedna łyżka soku z cytryny,1 łyżki oliwy z oliwek,1 łyżeczka soli, pół łyżeczki białego pieprzu,40 g mozzarelli, 1 pomidor 170g	Makaron – 157 kcal Szpinak - 23 kcal Czosnek – 15 kcal Orzechy - 200 kcal Sok z cytryny – 2 kcal Oliwa – 90 kcal Pieprz – 3 kcal Mozzarella – 100 kcal Pomidor – 31 kcal	621 kcal
podwieczorek	Gruszkowa kasza manna	(12 g)x4 łyżki kaszy manny, 200 ml mleka,1 łyżeczka cukru pudru,2 gruszki, mała garść migdałów	Kasza manna – 168 kcal Mleko – 85 kcal Cukier – 41 kcal Gruszki – 150 kcal Migdały – 81 kcal	525 kcal
kolacja	Tofucznica	300g tofu,2 pomidory, 1 cebula, 2 garście pokrojonego szczypiorku,1 pęczek zielonej pietruszki,1 łyżeczka curry,2 łyżeczki soli	Tofu – 296 kcal Pomidory - 65 kcal Cebula – 35 kcal Szczypiorek - 60 kcal Pietruszka – 60 kcal Curry – 6 kcal	522 kcal
Suma kalorii wszystkich posiłków:				2558 kcal